



RECOMENDACIONES MÉDICAS PARA EL USUARIO

Fecha Emisión 2025-08-13	Realizado en PASTO (Nariño)	Tipo Evaluación - Énfasis Pre-Ingreso, Osteomuscular		Orden Servicio No. 1418079
Nombres y Apellidos HOMERO EFRAIN JATIVA HERRERA		Identificación CC 12975243		Sexo Masculino
Fecha Nacimiento 1961-04-25	Edad 64 años	Tipo Sangre - Rh * O+	Peso 63 kilogramos	Talla 160 centímetros
EPS Sanitas	ARL Positiva	AFP Colpensiones		Índice Masa Corporal 24,61
Cargo a desempeñar CONTRATISTA	Empresa Persona Natural	Empresa Usuaría Persona Natural		



(*) Valor registrado según documento de identidad suministrado por el usuario

Como resultado de la Evaluación Médica Ocupacional, realizada el día 2025-08-13, el médico especialista Dr. Alexander Vladimir Martínez Montes generó las siguientes recomendaciones médicas:

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR HáBITOS Y ESTILOS DE VIDA

- Beber al menos 8 vasos de agua al día.
- Incorporar a la dieta diaria, alimentos de todos los grupos.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas.
- Reducir el consumo de sal, embutidos, enlatados y productos de paquete.
- Evitar alimentos con elevado contenido de grasa.
- Realizar ejercicio, mínimo 3 veces a la semana.
- Procurar una adecuada higiene del sueño.
- Lavar las manos frecuentemente usando agua y jabón y frotando de 20 a 30 segundos.

RECOMENDACIONES MÉDICAS

- Control visual anual.

RECOMENDACIONES LABORALES PARA EL USUARIO

- Reportar oportunamente todo incidente o accidente relacionado con el trabajo.
- Cumplir con las normas de Seguridad y Salud en el trabajo establecidas por la empresa.
- Higiene Postural.
- Participar en el programa de pausas activas definido por la empresa.

Otras Recomendaciones: UTILIZAR LENTES DE CORRECCION OPTICA PAUSAS ACTIVAS

La empresa **Persona Natural** hace entrega de las recomendaciones médicas antes mencionadas y agradece el cumplimiento de las mismas para lograr el cuidado integral de su salud.

Si el médico tratante le entregó alguna remisión a especialista, por favor, gestione la cita con su EPS. La empresa realizará seguimiento a este proceso cuando aplique, de acuerdo con lo definido en el SG-SST (Sistema de Gestión y Seguridad en el Trabajo).

Emitido por

Dr. Alexander Vladimir Martínez Montes

Registro No.: 521653-6

LSST: 2378-15

Entregado por

Persona Natural

Recibido por

HOMERO EFRAIN JATIVA HERRERA

CC.: 12975243

Fecha de recibido:



CERTIFICADO MÉDICO OCUPACIONAL

Fecha Emisión 2025-08-13	Realizado en PASTO (Nariño)	Tipo Evaluación - Énfasis Pre-Ingreso, Osteomuscular		Orden Servicio No. 1418079		
Nombres y Apellidos HOMERO EFRAIN JATIVA HERRERA		Identificación CC 12975243		Sexo Masculino		
Fecha Nacimiento 1961-04-25	Edad 64 años	Tipo Sangre - Rh + O+	Peso 63 kilogramos	Talla 160 centímetros		Índice Masa Corporal 24.61
Dirección Residencia CALLE 12A N 27 - 31 BARRIO SAN IGNACIO		Teléfonos 3155115450				
Cargo a desempeñar CONTRATISTA		Empresa Persona Natural		Empresa Usuaría Persona Natural		

(*) Valor registrado según documento de identidad suministrado por el usuario

Certificado emitido de acuerdo con la Evaluación Médica Ocupacional realizada el 2025-08-13. Para emitir el concepto médico ocupacional se analizaron los siguientes exámenes complementarios:

Exámenes complementarios no realizados.

CONCEPTO MÉDICO OCUPACIONAL

Pre-Ingreso: Condiciones de salud acordes con los requerimientos del perfil del cargo.

Osteomuscular: Sin patología osteomuscular aparente

RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA

- Realizar periódicamente todos los exámenes definidos según profesiograma de la empresa.
- Inducción y capacitación periódica, acordes a las funciones y riesgos del cargo.
- Capacitación sobre hábitos y estilos de vida saludable.
- Capacitación en higiene postural.
- Entregar al trabajador las recomendaciones médicas generadas a partir de la evaluación ocupacional realizada.
- **Control Médico en 12 meses.**
- Se recomienda incluir al trabajador en los siguientes **Sistemas de Vigilancia Epidemiológica:** Visual.

Otras Recomendaciones: CUMPLIR CON NORMAS DE SEGURIDAD LABORAL DE LA EMPRESA

Se anexan Recomendaciones Médicas para el trabajador.

Firma Especialista

Dr. Alexander Vladimir Martínez Montes

Registro No.: 521653-6

LSST.: 2379-15

Firma del Usuario

HOMERO EFRAIN JATIVA HERRERA

CC.: 12975243



Valide este documento en:

<https://simeonips.com/validar/cap/16124keq-9qey-aqgi-Bkhw-355910g25d5w>

Fecha Impresión: 2025-08-13 11:11:15 105696